# पानी कब और कितना पिएं?

**1 गिलास**

कब पिएं : खाना खाने के 30 मिनट पहले।

क्या होगा : डाइजेशन अच्छा होगा।

# पानी कब और कितना पिएं?

कब पिएं : एक्सरसाइज करने के 10 मिनट पहले

क्या होगा : एनर्जी लेवल बना रहेगा।

# पानी कब और कितना पिएं?

कब पिएं : चाय या कॉफी पीने से पहले।

क्या होगा : एसिडिटी नहीं होगी।

# पानी कब और कितना पिएं?

कब पिएं : नहाने के पहले।

क्या होगा : हाई BP कंट्रोल होगा।

# पानी कब और कितना पिएं?

कब पिएं : थकान और टेंशन के समय।

क्या होगा : माइंड रिलेक्स होगा।

# पानी कब और कितना पिएं?

**1 गिलास**

कब पिएं : सोने से पहले।

क्या होगा : स्ट्रोक और हार्ट अटैक से बचाव होगा।

# पानी कब और कितना पिएं?

कब पिएं : शाम के नाश्ते से पहले।

क्या होगा : ज्यादा हेवी नाश्ता नहीं होगा।

# पानी कब और कितना पिएं?

**2**
**घूंट**

कब पिएं : खाना खाने के दौरान।

क्या होगा : खाना अच्छे से डाइजेस्ट होगा।

# पानी कब और कितना पिएं?

कब पिएं : सुबह सोकर उठते ही।

क्या होगा : बॉडी डिटॉक्स होगी, किडनी हेल्दी रहेगी

# पानी कब और कितना पिएं?

**2**
**गिलास**

कब पिएं : एक्सरसाइज करने के 20 मिनट बाद।

क्या होगा : बॉडी हाइड्रेट रहेगी।